

# Hähnchenstreifen in Champignon-Apfel-Soße auf frischen Eierspätzle

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 731 kcal • Tag 3 kochen

14



frische Eierspätzle



Hähnchenbrustfilet



Champignons



Apfel



Petersilie glatt



Thymian



Kochsahne



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

2 große Pfannen

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle <b>8</b>   <b>15</b> )	400 g	600 g	800 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Apfel <b>NL</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7</b> )	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	2,5 g**	4 g**	5 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	3059 kJ/731 kcal
Fett	4,21 g	25,46 g
– davon ges. Fettsäuren	1,59 g	9,60 g
Kohlenhydrate	12,92 g	78,06 g
– davon Zucker	2,87 g	17,33 g
Eiweiß	7,44 g	44,98 g
Salz	0,761 g	4,597 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **10**) Sellerie **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande



## Gemüse schneiden

**Champignons** in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Apfel** halbieren, entkernen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Blätter vom **Thymian** abzupfen.



## Hähnchen schneiden

**Hähnchenbrustfilets** in ca. 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Hähnchen** darin ca. 4 Min. anbraten.



## Anbraten

**Champignonscheiben** zugeben und alles ca. 3 Min. weiterbraten.

„**Hello Muskat**“, **Thymianblättchen** und **Apfelscheiben** zugeben und ca. 3 Min. unter Wenden braten.

Mit **Kochsahne**, **Hühnerbrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 1 Min. einköcheln lassen.



## Spätzle braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Stufe erhitzen. **Spätzle** darin ca. 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Petersilie schneiden

Blätter der **Petersilie** abzupfen und grob hacken. **Champignon-Apfel-Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Spätzle** und **Hähnchengeschnetzeltes** in **Champignon-Apfel-Soße** auf Teller verteilen, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

